

Positieve Gezondheid in de spreekkamer

‘Huisarts, leer op je handen te gaan zitten’

Het begrip Positieve Gezondheid kennen huisartsen. Maar hoe kunnen ze er binnen hun praktijk invulling aan geven in het patiëntencontact? Machteld Huber heeft samen met huisartsen Karolien van den Brekel-Dijkstra en Hans Peter Jung – die hiermee al ruimschoots vertrouwd zijn – een boek geschreven om dit goed op de kaart te zetten.

TEKST: FRANK VAN WIJCK

Dat Machteld Huber haar boek juist samen met Karolien van den Brekel en Hans Peter Jung heeft geschreven, valt goed te begrijpen. Zelf is ze weliswaar voormalig huisarts, maar haar coauteurs zijn nú dokter en werken bovendien allebei volgens haar gedachtegoed van Positieve Gezondheid.

‘Zie de patiënt in zijn geheel en laat hem zijn eigen ontdekkingstocht maken’

“De huisarts biedt laagdrempelige toegang tot de zorg”, zegt Van den Brekel. “Als huisartsen zijn we op basis van onze medische diagnostiek vertrouwd met patiënten naar de tweede lijn verwijzen en die medische blik is en blijft essentieel. Maar als je breder kijkt dan alleen naar de klacht, dus ook naar wat belangrijk is voor de patiënt, kun je vaak veel meer betekenen. Daarin kan Positieve Gezondheid een belangrijke rol spelen. Daarom vraag ik vaak: wat betekent gezondheid voor u? Die vraag kun je toepassen bij een klacht als slecht slapen of regelmatig hoofdpijn hebben, maar ook bij chronische ziekten of palliatieve zorg. In alle situaties eigenlijk. Patiënten voelen

zich dan gehoord, negen van de tien keer word ik verrast door het zelf-herstellend vermogen dat door Positieve Gezondheid gestimuleerd wordt. Hiervoor ben ik dokter geworden, denk ik dan vaak.”

Jung past hetzelfde principe toe en zegt hierdoor veel minder moe te zijn aan het einde van de dag dan voorheen. “Medisch-analytisch speuren is intensief”, zegt hij, “bovendien volg je daarmee je eigen koers en niet die van de patiënt. Als je de patiënt zelf het werk laat doen, word je verrast door wat die te bieden heeft. Natuurlijk moet je er de praktijk wel op inrichten. Wij hebben daarbij gekozen voor een dubbele bezetting aan de telefoon, om meer vragen telefonisch te kunnen afhandelen. Dan creëer je ruimte voor langere consulten.” Van den Brekel vult aan: “Bij ons is dit in de coronacrisis heel organisch ontstaan. Je hebt soms *disruptie* nodig om tot verandering te komen.”

Het andere gesprek

Jung kan concrete cijfers bieden bij wat werken volgens het gedachtegoed van Positieve Gezondheid oplevert: 25 procent minder verwijzingen. “De zorgverzekeraars vinden dit een interessante businesscase en belonen die met extra bekostiging voor meer tijd met de patiënt. Elke euro die ze ons betalen, scheelt drie euro aan verwijzingen.” Zo’n afspraak heeft Van den Brekel niet, maar ze werkt dus evengoed op deze grondslag. “Ik geef in het eerste consult uitleg over het spinnenweb (zie kader ‘Boek & spinnenweb’) en laat de patiënt dan terugkomen voor een dubbelconsult.” Ziet ze hetzelfde gebeuren in andere huisartspraktijken? “Ik denk dat alle huisartsen het begrip Positieve Gezondheid wel kennen”, zegt ze. “Het sluit aan bij de persoonsgerichte zorg waarvoor InEen,



Hans Peter Jung, Machteld Huber en Karolien van den Brekel-Dijkstra

de Landelijke Huisartsen Vereniging en het Nederlands Huisartsen Genootschap zich hard maken. Maar het blijft vaak bij projecten.”

Huber vult aan: “In lezingen hoor ik nogal eens ‘Ja, dat doe ik al’ als ik erover vertel. Dan weet ik dat er weerstand is en dat ik huisartsen hoogstens kan proberen te verleiden om samen met de patiënt in een andere rol te komen. Geen poortwachter meer zijn, maar meer coach. Als huisartsen daarvoor openstaan, neemt gaandeweg het enthousiasme toe.”

Ook Jung herkent de tegenwerping ‘Dat doe ik al’. Van den Brekel hoort die soms in de vorm van ‘Ik werk toch al integraal’. “Dat deed ik inderdaad ook al”, zegt ze, “maar

wel vanuit mijn perspectief als dokter. En dat is heel anders dan dat je de patiënt in zijn geheel ziet en zijn eigen ontdekkingstocht laat maken.” Wat hierbij belangrijk is, zegt Huber, is dat de huisarts leert om op zijn handen te gaan zitten. “Even je mond houden om de patiënt de ruimte te gunnen om zelf te vertellen”, zegt ze. “Dat is moeilijk, omdat je gewend bent om te adviseren – we weten dat de huisarts gemiddeld na zestien seconden de patiënt onderbreekt – maar wel essentieel.” De bereidheid van patiënten om met een bredere blik te kijken naar het probleem waarmee ze zich in de spreekkamer melden, is groot, stelt Van den Brekel. “Je moet natuurlijk goed inschatten wanneer het wel en niet aan >>

'We weten dat de huisarts gemiddeld na zestien seconden de patiënt onderbreekt'

de orde is", zegt ze. "Een strikt medisch probleem vraagt om een medische behandeling, dat verandert niet. En soms blijft het gewoon nodig om iemand die zegt 'Dokter, ik slaap de laatste tijd zo slecht' een slaappil voor te schrijven. Maar als je aangeeft dat je er nut in ziet wat breder te kijken naar de achtergrond van dat slaapprobleem en het dus niet bij die voorschrijving alleen te willen laten, heb ik nog nooit meegemaakt dat een patiënt dat dan niet wil."

Basis voor samenwerking

Het boek kent een logische opbouw. Het begint met een beschrijving van de achtergrond en het ontstaan van Positieve Gezondheid, in relatie tot de toekomst van de huisartsgeneeskunde. Vervolgens beschrijft het hoe het gedachtegoed concreet kan worden toegepast in de huisartspraktijk.

"Veel huisartsen staat het water aan de lippen", zegt Jung. "De werkdruk neemt toe, de vergrijzing neemt toe, er komen steeds meer chronisch zieken en er is een personeelstekort. We móeten het werk anders gaan inrichten en andere dingen gaan doen. Doorgaan op de manier zoals we tot nu toe gewend zijn, is geen toekomstbestendige optie meer. Positieve Gezondheid is daarbij een deel van het antwoord."

Niet voor niets, vult Huber aan, is de ondertitel van het boek: samenwerken aan betekenisvolle zorg. "Je coacht als huisarts de patiënt in zijn eigen context en je werkt samen met andere professionals", legt ze uit. "In die zin sluit het ook heel goed aan bij de kernwaarden en kerntaken van de huisarts zoals die zijn benoemd tijdens de Woudschoten Conferentie. Met Positieve Gezondheid sluit je goed aan bij de kernwaarden persoonsgerichte zorg, medisch-generalistisch, continu en gezamenlijk. Met het andere gesprek wordt inzicht verkregen in wat er speelt en kun je makkelijk het sociale en welzijnsdomein betrekken bij wat je voor je patiënten kunt betekenen." Dat is belangrijk om te beseffen, voegt Van den Brekel toe. "Je hoeft als huisarts niet alles zelf te doen. Je kunt ook zorgen dat iemand na de inventarisatie van diens probleem op de goede plek terechtkomt. Dit betekent uiteraard wel dat je als huisarts moet weten waar iemand dan terechtkan. In mijn wijk hebben we een gezamenlijk

scholingstraject gedaan met de wijkpartners uit sociaal en leefstijldomein over Positieve Gezondheid. Dat is een mooie basis om korte lijnen en een netwerk te creëren. Als je het wijkaanbod kent is het makkelijker een patiënt te verwijzen. Je zult dan ook sneller een leefstijlgesprek voeren."

Paradigmaverandering

Het boek komt op een goed moment, stellen de auteurs, met de toegenomen aandacht voor sturen op kwetsbare groepen binnen de regio en voor preventie. "Maar bedenk wel dat preventie nog steeds over ziekte gaat", nuanceert Huber. "Gezondheid en veerkracht bevorderen gaat een stap verder dan problemen proberen te voorkomen. Gelukkig zien we dat besef ook doordringen. In de *Landelijke nota gezondheidsbeleid 2020-2024* van VWS is Positieve Gezondheid de rode draad. In het nieuwe raamplan voor de artsenopleiding kom je het begrip ook tegen. Je ziet het begrip zelfs in sommige verkiezingsprogramma's vermeld staan. Er is echt een paradigmaverandering gaande." <<



BOEK & SPINNENWEB

Het *Handboek Positieve Gezondheid in de huisartspraktijk* (ondertitel: *Samenwerken aan betekenisvolle zorg*) verschijnt in april. Meer informatie: <https://www.de-eerstelijns.nl/dossier/de-dossiers-bij-de-eerstelijns-2-2021>. Uitgever is Bohn Stafleu van Loghum (197 pagina's, prijs € 49,95).

Verdere informatie over Positieve Gezondheid en het daarbij toegepaste spinnenweb waarnaar Karolien van den Brekel in het artikel verwijst, is hier te vinden: <https://www.de-eerstelijns.nl/dossier/de-dossiers-bij-de-eerstelijns-2-2021>.

RVS: DE GROOTSTE GEZONDHEIDSWINST KOMT NIET VAN ARTSEN...

DRIE MAAL DAAGS DOUCHEN, EEN LOI-OPLEIDING VOLGEN EN DE MOGELIJKHEID OM BIJ U IN DE PRAKTIJK TE KOMEN WERKEN!?

DAT LIJKT MIJ VEEL BETER VOOR UW GEZONDHEID DAN U HET ZOVEELSTE MEDICIJN VOOR TE SCHRIJVEN!

